

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada pembahasan sebelumnya, hasil penelitian “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas X SMA NEGERI 4 MEDAN Tahun Ajaran 2021/2022”. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self instruction* terhadap stres akademik siswa. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, dimana $J_{hitung} > J_{tabel}$, $10 > 4$, maka hipotesis diterima.
2. Terdapat penurunan stres akademik siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik *self instruction* selama 4 kali. Hal ini ditunjukkan dari skor rata-rata keseluruhan pre-test yaitu 112,75 dan skor rata-rata post-test yaitu 61,25.
3. Terdapat presentase gender perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *self instruction*, hal ini ditunjukkan dari 6 perempuan yaitu 51,43% sedangkan 2 laki-laki yaitu 37,11%.

5.2 Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan, maka ada saran yang guna lebih baik kedepannya, sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah

Di harapkan kepala sekolah dapat mendukung serta memfasilitasi seluruh pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, seperti waktu dan tempat pada pemberian layanan bimbingan dan konseling termasuk layanan konseling kelompok terkhusus pada permasalahan stres akademik.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* sebagai suatu bantuan/alternative yang dapat digunakan di sekolah dalam masalah akademik maupun bidang belajar.

3. Bagi siswa

Diharapkan siswa mampu mengatur stres dengan baik dan tepat. Siswa juga harus membiasakan diri untuk hidup secara positif sehingga berperilaku yang positif.

4. Bagi peneliti lebih lanjut

Diharapkan peneliti selanjutnya, menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dan dapat melakukan penelitian yang lebih sempurna terkait konseling kelompok teknik *self instruction* terhadap stres akademik.